

## Handleiding:

# Praten Over Afscheid Doe Je Zo

### Stap 1

#### Open het gesprek met een toespeling

Je kunt aangeven dat iemand in je omgeving is overleden en dat dat je aan het denken heeft gezet. Of je noemt een film of liedje dat het onderwerp raakt en zo voel je of je door kunt. Als je weet dat het antwoord op één van onderstaande vragen belangrijk is, dan weet je ook wat je te doen staat.

Lukt dat niet? Dan kun je vooraf deze video sturen en aangeven dat je de handleiding hebt gedownload.



*Tip:* Alle vragen zijn veel te veel om in één keer te behappen. Dus voer het gesprek in etappes



*Tip:* Luister zonder dat je in je hoofd met een antwoord, mening of oplossing bezig bent. Je hoeft alleen maar te luisteren met 100% van je aandacht. Dat is het mooiste cadeau dat je iemand kan geven.

## Stap 2a

### Helpende vragen voor tijdens de laatste levensfase

- o Wat is nu voor jou belangrijk?
  
- o Door wie wil je omringd worden?
  
- o Wat heb je nog af te ronden? En hoe wil je dat doen?
  
- o Hoe heb je je leven geleefd? En hoe kijk je op je leven terug?
  
- o Wie of wat is betekenisvol voor jou geweest gedurende je leven? Probeer elkaar eens te zeggen waarom hij/zij belangrijk voor je was.
  
- o Wat verwacht je van de dood? Wacht er iemand op je aan de andere kant? Ga je naar de hemel of is er niks?

💡 *Tip:* Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden. Kies vooral de vragen, waarvan je voelt: deze moet echt!

💡 *P.S.* Lukt het je niet dit gesprek te voeren? Maar moet het wel gebeuren?

Dan help ik graag. Meer informatie vind je op mijn website:  
[ceremoniesmetkimm.nl/levenseinde/](https://ceremoniesmetkimm.nl/levenseinde/). Of bel: 06-12 979 659.

## Stap 2b

### Wat je kunt regelen voor de uitvaartceremonie

- o Wie wordt het aanspreekpunt en gaat het allemaal voor je regelen?
- o Wie wil je uitnodigen?
- o Speelt geloof of een levensovertuiging een rol? Zo ja, op welke manier kan dat terugkomen in het afscheid?
- o Welke muziek wil je laten horen?  
(Als je geen idee hebt, kijk dan hier: [ceremoniesmetkimm.nl/uitvaartmuziek](https://ceremoniesmetkimm.nl/uitvaartmuziek))
- o Wil je dat je levensverhaal verteld wordt? Zo ja, wat moet daar absoluut in staan? Wat waren hoogtepunten in je leven?
- o Zijn er gedichten of teksten, die je mooi vindt? Zo ja, wil je die laten horen?
- o Wie zou je willen dat er spreekt?

*Tips:* Sprekers van buiten de familie en de beste vrienden zijn vaak zeer verrijkend. Het is mooi een inkijkje te krijgen van een sportmaatje of het werk.

💡 *P.S.* Kom je er niet uit, maar wil je het wel geregeld hebben? Dan help ik je graag. Bel me: 06-12 979 659.